



# خود را از اسم (نفس تنگی) ناشی از توفان رعد و برق حفظ کنید

با داکتر یا دواساز خود صحبت کنید که چه کاری می‌توانید انجام دهید تا در این فصل گرده افشانی از خود حفاظت کنید.

1

4 مرحله کمک اولیه آسم را یاد بگیرید.

2

از پیش‌گویی‌ها در مورد آسم ناشی از توفان رعد و برق در فصل گرده افشانی آگاه باشید.

3



در این فصل گرده افشانی از خود حفاظت کنید.

کنترل اسم والرزی‌ها مهم است.

برای معلومات بیشتر از [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au) بازدید کنید.